



CHARITÉ COMPETENCE CENTER  
FOR TRADITIONAL AND  
INTEGRATIVE MEDICINE

# Kann ein ätherisches Öl in Kombination mit einer Selbst-Hypnose Entspannung im Alltag unterstützen?

## MindSpaceOne - Studie

Untersuchung der Wirkung  
digitaler Selbst-Hypnose in  
Kombination mit ätherischen Ölen  
auf Entspannungs- und  
Stressreaktionen.

Studien-  
teilnehmende  
gesucht.

## Was Sie erwartet:

- 6-8 Wochen Online-Teilnahme von zu Hause
- Alle 2 Tage eine geführte Audio-Entspannungsübung (5-22 Minuten)
- Zusendung eines Aroma-Sticks mit ätherischen Ölen (Lavendel oder Bergamotte)
- 3x Beantwortung kurzer Online-Fragebögen zur Stimmung
- Optional: 2x Herzfrequenzvariabilität in Berlin (freiwillig)

## Ihre Vorteile:

- Teilnahme an innovativer Forschung zur digitalen Entspannungsförderung
- Kennenlernen einer strukturierten Entspannungsmethode
- Sie erhalten den Aroma-Stick, die ätherischen Öle und Zugang zu den Audioinhalten nach Studienende.

## Wer kann an der Studie teilnehmen?

Wichtigste Kriterien zur Studienteilnahme:

- Alter zwischen 18 und 65 Jahren
- Wohnsitz in Deutschland
- Leichte Angstsymptome (Online-Screening erfolgt vorab)
- Keine aktuelle psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung
- Keine Unverträglichkeit gegenüber Lavendel oder Bergamotte
- Endgerät mit Internetzugang

## Interesse?

Kontaktieren Sie uns ab sofort:

➔ [mindspaceone@charite.de](mailto:mindspaceone@charite.de)



Charité Competence Center  
for Traditional and Integrative Medicine (CCCTIM)